

Marion Baß / B14 - 163

Abschlußarbeit Synergetik Therapeutin 18.08.2005

Kommentierte Sitzung

Bei der nachfolgenden Aufzeichnung handelt es sich um die zweite Sitzung der Klientin. Sie leidet seit mehr als zwei Jahren an Depressionen, hat seither starkes Übergewicht, klagt über wiederkehrende Schmerzen, rheumatische Beschwerden und Energielosigkeit. Bereits in der 1. Sitzung zeigte sich die Klientin sehr unentschlossen, kraftlos und unsicher.

Noch während der Entspannungsphase klagt die Klientin plötzlich über Schmerzen im Bauch.

Th.: Sage dem Schmerz, dass du ihn wahrnimmst.

Kl.: Schmerz, ich nehme dich wahr... Meine Beine sind wie Blei.

Th.: Sage es deinen Beinen direkt und spüre, wie es ist, dass sie so bleiern sind.

Kl.: Beine, ihr seid wie Blei.

Th.: Spüre, was die Beine so bleiern sein lässt oder frage sie direkt.

Kl.: Was macht euch so bleiern? Dass wir nicht fort kommen. Sie wollen weglaufen.

Th.: Wie ist das für dich, dass die Beine weglaufen wollen? (keine Reaktion der Kl.)
Frage die Beine doch mal, vor was sie weglaufen wollen oder lasse dir von ihnen ein Bild oder eine Situation zeigen, in der sie weglaufen möchten.

Die Th. regt die Kl. an, eine ursächliche Situation auftauchen zu lassen, um diese zu bearbeiten und durch eine neue Erfahrung zu ersetzen.

Kl.: Beine, zeig mir mal ein Bild. Ich sehe ein Feld

Th.: Beschreibe doch mal, wie das Feld aussieht, wie wirkt es auf dich?

Die Klientin wird angeregt, die Situation zu beschreiben. Dadurch erhält der Th. ein konkreteres Bild und kann die Kl. entsprechend anregen, damit in Kontakt zu gehen.

Kl.: Das Bild ist jetzt wieder weg.

Th.: Spüre mal, ob dieses Weglaufen oder bleiern sein mit deinem Schmerz im Bauch zu tun hat oder lasse den Schmerz mal als Gestalt auftauchen.

Kl.: Der Schmerz ist jetzt im Rücken. Ich fühle mich unbeweglich.

Th.: Magst du den Rücken bitten, dir eine Situation zu zeigen, wo das Weglaufen, das Unbewegliche sich ausdrückt?

Die Th. regt die Kl. aus oben benannten Gründen erneut an, eine konkrete Situation auftauchen zu lassen.

Kl.: Es kommt nichts.

Th.: Dann gehe doch noch mal mit dem Rücken in Kontakt und spüre die Unbeweglichkeit, die durch den Schmerz entsteht und lasse diese Unbeweglichkeit mal aus deinem Körper heraustreten und als Gestalt vor dir auftauchen.

Der Kl. fällt es sehr schwer, mit ihren inneren Bildern in Kontakt zu gehen. Die Th. versucht, die Klientin mit diesem Vorschlag in Kontakt mit der Unbeweglichkeit zu bringen, um eine Bearbeitung/Konfrontation zu ermöglichen.

Kl.: Da ist der Vater.

Th.: Schau ihn mal an, wie sieht er aus, wie wirkt er auf dich?

Kl.: Der sagt: Schuster, bleib bei deinen Leisten. Bleib mal schön da, wo du bist!

Th.: Wie ist das für dich, wenn dein Vater das zu dir sagt?

Kl.: Das will ich nicht (empört).

Th.: Sage es ihm mal direkt und schau, wie er reagiert.

Durch die direkte Ansprache kommt die Kl. in näheren Kontakt mit dem „inneren“ Vater. Eine direkte Konfrontation soll ermöglicht werden.

Kl.: Das will ich nicht! Ich habe gerade so ein Bild: Wie Aladin aus der Wunderlampe macht es jetzt schlupp und er ist wieder drin in meinem Rücken.

Th.: Wie fühlt es sich an, wenn der Vater wieder in dir drin ist?

Kl.: Es fühlt sich schwer an

Th.: Sage es ihm mal direkt, wie es dir jetzt geht.

Kl.: Es ist so schwer. Er ist nicht an seinem Platz. Das macht mich dick.

Th.: Ja, spüre das mal, nimm es wahr. Es macht dich dick und schwer. Und schau mal, wie der Vater reagiert, wenn du es ihm sagst.

Die Kl. wird aufgefordert, die Reaktion des Energiebildes Vater anzuschauen, um sie alsdann wieder mit ihrer Reaktion zu konfrontieren.

Kl.: Er macht sich breit und ist traurig. Aber er will nicht aus meinem Rücken heraus kommen. Ich lasse ihn erst mal drin.

Th.: Wie ist das für den Vater?

Kl.: Das gefällt ihm.

Th.: Sage es ihm direkt.

Kl.: Das gefällt dir. Er sagt: Ich bin ein Teil von dir.

Th.: Wie ist das für dich?

Kl.: Das ist in Ordnung. Es ist o.k.

Th.: Ja, spüre das mal.

Kl.: Es ist aber alles so schwer. Da kann ich nicht weglaufen.

Th.: Magst du es dem Vater mal sagen oder mal eine Situation auftauchen lassen, in der du weglaufen möchtest? Oder was hast du für einen Impuls?

Der Kl. werden wenigstens zwei Vorschläge der Handlungsmöglichkeiten an die Hand gegeben und sie wird des weiteren angeregt, ihren eigenen Impulsen zu folgen.

Die Klientin reagiert nicht.

Wie geht es dem Teil von dir, der weglaufen möchte?

Kl.: Der ist wieder klein.

Th.: Magst du als große A. mal dazu gehen und die Kleine fragen, warum sie weglaufen möchte?

Kl.: Nein, die weiß doch nicht, was sie will, was sie machen soll, wenn ich da bin. Ich gehe da nicht hin.

Die Klientin hat großen Widerstand, mit ihren Bildern in Kontakt zu gehen. Sie wird durch die nachfolgende Aufforderung der direkten Ansprache motiviert, sich mit dem Energiebild der Kleinen zu konfrontieren.

Th.: Sage ihr das mal direkt

Kl.: Ich komme nicht zu dir.

Th.: Schaue, ob es für sie o.k. ist.

Kl.: Ja, sie bleibt beim Papa stehen. Er hat sie an der Hand.

Th.: Wie geht es dir, wenn Papa sie an der Hand hat?

Kl.: Geborgen. Wir gehen zusammen auf der Wiese. Wir brauchen dich. Ich bin klein.

Th.: Wie fühlt es sich an, wenn Papa mit dir über die Wiese geht?

Kl.: Es ist schön.

Th.: Sage es ihm mal direkt.

Kl.: Es ist schön mit dir zu laufen. Ich bin klein, du hast mich an der Hand.

Th.: Wie geht es Papa, wenn du ihm das sagst?

Kl.: Er freut sich, da fühlt er sich stark.

Th.: Sage es ihm mal direkt.

Kl.: Du bist stark. Ich fühle mich gut mit dir. Er guckt zu mir runter. Ja, aber warum weiß ich nicht, dass es ihm gut geht, wenn ich in seiner Nähe bin? Warum weiß ich dass nicht später?

Th.: Lasse doch mal die Situation auftauchen, wo du in seiner Nähe bist und nicht weißt, dass es ihm gut geht.

Kl.: Ich muss erst mal ein bisschen spazieren gehen.

Th.: Ja, genieße den Spaziergang mit dem Papa, wie er dich an der Hand hält und du seine Stärke spürst.

Die Klientin wird durch das Einspielen von sanfter Musik in ihrem Erleben unterstützt und sie erhält genügend Zeit, die Erfahrung in sich aufzunehmen.

Kl.: Er lässt heute die Nähe nicht mehr zu und das Gefühl, als er mich als Kleine an seiner Hand hatte.

Th.: Sage es ihm mal direkt, wie das heute für dich ist. Und schaue wie er reagiert.

Kl.: Ich bin so allein. Er ist ratlos und hilflos. Als ich klein war, hat er sich so stark gefühlt, sagt er zu mir

Th.: Magst du ihn mal fragen, was passiert ist, dass er nicht mehr an deiner Seite ist?

Kl.: Was ist passiert? Ich bin gewachsen.

Th.: Verstehst du, was er damit meint?

Kl.: Ich muss abtreten. Mir ist ganz schwindelig.

Th.: Spüre mal, wann du den Entschluss gefasst hast, abzutreten. Sei mal an dem Punkt, als du gesagt hast: ich will abtreten. Lasse die Situation auftauchen, jetzt.

Die Th. regt die Kl. erneut an, eine konkrete Situation auftauchen zu lassen, um diese zu bearbeiten und durch eine neue Erfahrung zu ersetzen.

Kl.: Als sie mich nicht mehr verstanden haben.

Th.: Lasse die Situation mal auftauchen.

Kl.: Ich war allein, keiner hat mich verstanden.

Th.: Schaue mal, ob Papa das mitkriegt, dass du abtreten willst.

Kl.: Es sticht mich im Rücken.

Th.: Spüre mal, was da sticht. Bitte den Stich, sich in ein Bild umzusetzen.

Kl.: Nichts (gähnt). Ich bin müde.

Die Klientin „flüchtet“ durch Schmerz oder Müdigkeit aus der Situation und zeigt das verinnerlichte Muster ihrer „Problem-Lösung“.

Th.: Nimm mal wahr, dass das Stechen im Rücken oder die Müdigkeit dich hindern, die Situation wahrzunehmen. Das scheint ein Muster von dir zu sein.

Kl.: Ja, es lenkt mich ab, abzutreten. Ich kann mich ja an das Stechen gewöhnen.

Th.: Ja, sage es mal dem Rücken, dass du dich an das Stechen gewöhnst.

Kl.: Ich gewöhne mich an dich. (Beine und Füße geraten heftig in Bewegung).

Th.: Spüre, was die Beine wollen.

Die Th. achtet während der gesamten Sitzung auf mögliche körperliche Reaktionen, um sie der Kl. zu spiegeln und sie aufzufordern zu spüren, was der Körper in der bestimmten Situation ausdrücken möchte.

Kl.: Die Beine wollen sich bewegen, aber ich bin so müde.

Die Klientin will wieder in der Müdigkeit „verschwinden“. Der Th. zeigt ihr nachfolgend ihre verschiedenen Reaktionen auf, um sie ihr bewusst zu machen und evtl. Emotionen auszulösen.

Th.: Spüre mal deine verschiedenen Körperreaktionen. Die Beine wollen sich bewegen, der Rücken sticht und die Müdigkeit hindert dich an der Wahrnehmung.
(Die Klientin beißt die Zähne heftig aufeinander) Was machen deine Zähne?

Die körperliche Reaktion wird der Klientin wieder bewusst gemacht.

Kl.: Zusammenbeißen. Ich möchte abtreten und einschlafen.

Th.: Sage es dem Papa mal.

Das Energiebild „innerer Papa“ wird in Bezug genommen, um die Kl. stärker in die Konfrontation mit ihren inneren Energiebildern zu bringen.

Kl.: Ich schlafe jetzt ein (gähnt). Das will der Papa aber nicht.

Th.: Wie ist das für dich? Du willst einschlafen und er will das nicht.

Kl.: Ich bin in einer Zwickmühle. Vater steht weit weg und sagt: dass kannst du doch nicht machen, das ist nicht richtig. Aber dann wäre Ruhe, dann hätte ich keine Zwickmühle.

Th.: Kennst du das aus deinem Leben?
(Beine bewegen sich wieder heftig).

Th.: Was ist mit deinen Beinen?

Kl.: Die wollen sich bewegen.

Th.: Nimm das mal wahr. Ein Teil von dir sehnt sich nach der Ruhe damit er aus der Zwickmühle raus kommt und die Beine wollen sich bewegen.
Lasse die Teile doch mal da sein, den Teil, der sich bewegen möchte und den Teil, der abtreten will.

Der Th. macht diesen Vorschlag, damit die Kl. bewusst beide Teile wahrnehmen kann, denn nur durch die Begegnung und Konfrontation mit ihnen kann Veränderung geschehen.

Kl.: Die sind schon da.

Th.: Wie nimmst du sie wahr?

Die Kl. soll angeregt werden, sich näher mit ihren inneren Anteilen zu befassen.

Kl.: Ich nehme die Lebendige mit den beweglichen Beinen wahr. Sie lacht.

Th.: Sage mal: du lachst.

Durch lautes Ansprechen soll eine Rückkopplung hergestellt werden.

Kl.: Du lachst. Das Leben ist auch schön. Nein, nein.

Th.: Wer sagt das?

Kl.: Die andere A., die abtreten will.

Th.: Wie geht es der lebendigen A., wenn sie das hört?

Kl.: Die Lebendige ist klein, zierlich, lacht, geht ihres Weges und hüpfte und freut sich. Die andere A. ist träge, massig. Ich bin eine Masse, nur eine Masse, wie ein Pfannkuchen – flatsch. Das gibt es doch nicht, klumpig und massig.

Th.: Wie ist es für dich, wenn du das siehst?

Kl.: Ich bin so platt, dass ich nichts wahrnehmen kann.

Th.: Magst du den massigen Teil mal fragen, warum er so platt ist, was ihn so massig gemacht hat oder magst du ihm die kleine, lachende A. mal zeigen? Was ist dein Impuls?

Der Kl. wird hier wieder Raum für verschiedene Handlungsmöglichkeiten gegeben.

Kl.: Die Lebendige ist ihr ein Stück entgegen gerannt.

Th.: Wie geht es dem massigen Teil, wenn die Lebendige auf ihn zukommt?

Kl.: Die muss aufpassen, die Lebendige. Weil um die Masse ist wie ein Graben. Die kommt ahnungslos daher. Es wird eng. Na klasse, aus dem Graben kommen schwarze Gestalten und kreisen die lebendige A. tatsächlich ein. Die ist klein und freut sich, aber ihr Lachen vergeht jetzt. Da sind ja schwarze Gestalten. Das gibt es ja nicht. Das macht ja Angst. Sie kommen aus dem Graben raus. Das ist ja gar nicht lustig.

Th.:

Ja, sage ihnen mal, dass du das nicht lustig findest oder frage die schwarzen Gestalten doch mal, warum sie da sind oder für was sie stehen. Oder gehe als Große mal dazu und schaue, wie du der Kleinen helfen kannst.

Kl.: Die Große liegt da ganz träge und massig. Die kann nichts machen. Das gibt es doch nicht.

Th.: Ja, spüre mal, die kann nichts machen. Wie ist das für dich?

Die Kl. reagiert nicht. Der Th. ruft das Energiebild des inneren Vaters auf, um eine Konfrontation zu ermöglichen.

Kann Vater sich das auch mal angucken, was mit der Kleinen passiert und dass die Große nichts machen kann?

Kl.: Der ist nicht da. Er steht ganz weit weg. Wo bist du?

Th.: Hört er dich?

Kl.: Er hört mich nicht.

Th.: Wie geht es der Kleinen, wenn der Papa sie nicht hört?

Kl.: Die hat Angst.

Th.: Sage es ihr direkt.

Kl.: Du hast Angst.

Th.: Wie geht es der Kleinen, wenn du ihre Angst wahrnimmst? (Klientin reagiert nicht.)
Schaue mal, ob du dich als Große hinter sie stellen kannst oder spüre mal, was dein Impuls ist.

Kl.: Ich muss ihr die Hand geben, muss sie da raus reißen. Weil die Masse und die schwarzen Gestalten wollen das Kind mitnehmen, wollen es verschlucken.

Th.: Wie ist das für dich, sag es der Masse.

Kl.: Nein!!! Das dürft ihr nicht!!

Th.: Wie reagiert die Masse?

Kl.: Das macht denen nichts.

Th.: Wie ist das für dich? (Beine bewegen sich) Was wollen die Beine?

Kl.: Ich muss jetzt doch vielleicht mal hingehen.

Th.: Ja, schaue, wie du ihr als Große helfen kannst. Das Kind braucht dich jetzt.

Kl.: Die träge Masse sagt: ach komm, wir treten ab. Es ist gut. Wir gehen den einfachen Weg und sehen nicht, dass die Kleine in Not ist.

Th.: Wie ist das für dich, wenn die Masse das sagt?

Kl.: Das macht die Brust eng.

Th.: Sage mal der Brust, dass du die Enge spürst.

Kl.: Ich spüre deine Enge. Mir ist so komisch. Ich sehe nur noch Dunkelheit.

Th.: Wo bist du im Moment? (Klientin reagiert nicht) Wie alt ist die Kleine?

Die Klientin soll angeregt werden, in direkten Kontakt mit ihrem inneren Kind zu kommen, um die Bearbeitung einer konkreten Situation zu ermöglichen.

Kl.: Sie ist 5 Jahre alt.

Th.: Wie schaut sie aus, was kannst du wahrnehmen?

Kl.: Will da gar nicht hin.

Th.: Sage es der Kleinen direkt und spüre, was dich hindert.

Kl.: Das Träge, was so runterkippen will in eine Seite hinein
Hier bin ich, die Masse, hier ist das Schwarze und da steht die Kleine drin. Das kippt alles so runter.

Th.: Wie ist das für dich, dass alles kippt?

Kl.: Ich kann ja mit kippen.

Th.: Ja, sage es der Kleinen mal.

Die Klientin wird unterstützt, ihrem Impuls zu folgen. Es ist ihr altes Muster, aus der Situation zu verschwinden.

Kl.: Ich kippe mit dir runter. ... Das nutzt ihr aber nichts. Sie hat Angst.

Th.: Spüre mal, was sie braucht. Frage sie direkt.

Kl.: Ich will, dass Mama und Papa auch da sind.

Th.: Ja, rufe sie. Sie sollen sich das mal angucken.

Kl.: Die hören mich nicht.

Th.: Schau, ob du lauter rufen kannst oder spüre mal, wie du sie herztieren kannst. Die sollen sich das angucken, wie es ihrem Kind geht!

Der Th. versucht, indem er mit Nachdruck und lauter Stimme spricht, die Klientin zu unterstützen, mit dem Energiebild „Eltern“ in Kontakt zu kommen.

Kl.: Guckt mal (ganz leise). Das wollen sie nicht.

Th.: Wie ist das für dich, dass sie dich nicht wahrnehmen wollen mit deiner Angst und Enge.

Kl.: Eltern kommen nicht. Der Vater ist ganz weit weg. Mutter hat den Rücken zu uns und sieht uns gar nicht.

Th.: Wie ist das für das Kind, dass der Vater weit weg ist die Mutter dich nicht sieht?

Kl.: Das macht das Kind so traurig.

Th.: Ja, spüre mal die Trauer und zeige sie deinen Eltern. Sage ihnen, dass du traurig bist.

Kl.: Ich bin so traurig. Ihr habt gar nicht geschaut. Ach, ich weiß jetzt warum. Papa sagt: Ich habe geschaut, aber ich konnte nicht kommen.

Th.: Magst du ihn fragen, was er angeschaut hat oder ihn mal, warum er nicht kommen konnte?

Kl.: Weil die Mama da was hatte. Ein Kind hat die da. Das ist die Susanne. Deshalb konnte sie nicht nach mir schauen. Und Thomas ist auch da.

Th.: Wie ist es für dich, dass Mama nicht nach dir gucken kann, weil da Susanne ist und Thomas.

Kl.: Da werde ich hin- und her gerissen. Wenn ich jetzt mit der Masse gehe ... Vielleicht denken sie auch: warum haben wir nicht geschaut. Aber dann bin ich schon weg. Oder ich ... Nein, ich kann sie nicht rufen. Bin viel zu leise und zu klein.

Th.: Spüre mal, ob die große A. sie rufen kann für die Kleine.

Therapeut motiviert die Klientin in die Handlung zu gehen, um ihre Unbeweglichkeit zu durchbrechen.

Kl.: Die Große könnte mit der Masse mit verschwinden.

Th.: Wie ist das für die Kleine, wenn du ihr das vorschlägst?

Kl.: Dann ist sie ganz allein. Ich muss so kippen (gähnt). Aber mein Herz tut weh.

Th.: Sage es dem Herz.

Kl.: Ich spüre deinen Schmerz. Das Herz sagt: du musst einfach lauter rufen. ... Ich traue mich aber nicht.

Th.: Spüre, was du brauchst, um lauter zu rufen.

Kl.: Sicherheit, dass das nicht albern ist.

Th.: Frage mal die Kleine, ob das albern wäre. Schau sie an.

Die Klientin wird immer wieder zu direkter Ansprache aufgefordert, um eine Rückkopplung zu erreichen.

Kl.: Nein, nein, es ist notwendig, total notwendig. Es ist überhaupt nicht albern.

Th.: Ja, nimm das mal wahr. Für die Kleine besteht die Notwendigkeit, dass du rufst.

Kl.: Mama (leise). Ich traue mich nicht lauter, das ist so albern.

Th.: Sage es der Kleinen, wie es für dich ist.

Kl.: Das ist so albern. Ich kippe lieber hier runter.

Th.: Wie ist das für die Kleine?

Kl.: Es tut mir so leid. Ich hänge fest.

Th.: Wie geht es der Kleinen, wenn du fest hängst?

Kl.: Sie rüttelt und schüttelt und sagt: hey, das kannst du doch nicht machen!

Th.: Ja, sie setzt sich für sich ein. Wie ist das für dich, wenn die Kleine das sagt.

Klientin reagiert nicht.

Th.: Sie rüttelt an dir, höre mal hin

Kl.: Ach nein.

Th.: Da ist ein Teil von dir, der möchte, dass du ihm hilfst.

Kl.: Nein, nein, nein, nein, nein, nein.

Th.: Wie reagiert die Kleine auf dein Nein?

Kl.: Du stehst ganz traurig da.

Th.: Schaue, ob Mutter, Vater, Susanne und Thomas das wahrnehmen.

Der Th. regt die Klientin an, die bereits aufgetauchten Anteile erscheinen zu lassen, um eine Konfrontation zu ermöglichen.

Kl.: Ich weiß nicht, was ich machen soll.

Th.: Sage es der Kleinen.

Kl.: Sie hat Hoffnung, so lange ich mich bewege, dass ich laut rufe: Mama. Ich kann nicht lauter rufen. Vielleicht würde ich es ja machen, aber ich traue mich nicht.

Th.: Ja, spür mal was du brauchst um lauter rufen zu können.

Kl.: Schlafen, ich will gar nicht gucken. Jetzt habe ich Kopfschmerzen und ich kriege keine Luft. Ich muß mich immer entscheiden. Ich will da runter und ich will nicht runter. Und da steht die Kleine.

Th.: Wie geht es der Kleinen, wenn sie das so sieht, dass du dich nicht entscheiden kannst?

Die Klientin ist wieder in der Zwickmühle und wird angeregt, dem inneren Kind Ausdrucksmöglichkeit und Gehör zu verschaffen.

Kl.: Die Kleine sagt: also das ist ja unmöglich, siehst du nicht, wie es mir geht. Du musst dich entscheiden! Das Kind zappelt und sagt es kann das nicht glauben, dass ich ihm nicht helfe. Da ich die Große bin, vertraut es mir und wenn ich sage, dann gehen wir halt unter, ist es in Ordnung. Dann ist sie zufrieden. Doch, das ist eine gute Lösung. Was ich sage, ist o.k. ... Ich traue mich nicht. Oh je, ich will immer nicht atmen.

Th.: Ja, nimm das mal wahr und spüre, was dir den Atem nimmt. Was ist da?

Kl.: NEIN!

Th.: Du hast im Moment die Möglichkeit, dem Kind zu helfen. Es kann sich durch dich ausdrücken. Spüre mal, ob es möglich ist, dass du hinguckst.

Klientin reagiert nicht

Th.: Wie geht es den Eltern, wenn sie sehen, dass du nicht atmen willst?

Kl.: Ich bin so müde, so träge.

Th.: Wie geht es dem Kind, wenn du so träge bist? Es war ein lebendiges fröhliches Kind. Schau, wie es ihm jetzt geht, schaue hin!

Kl.: Ich war so ahnungslos. Ich werde immer müder. Ich sehe gar nichts. ... Wie ich da gelaufen bin, so fröhlich. Das glaube ich jetzt nicht, nein. Ich kann mich aber nicht erinnern. Das gibt es nicht. Nein!

Th.: Wem sagst du das nein?

Kl.: Mir. Ich weiß nicht, was da ist, aber da ist was und ich kann nur sagen, ich war ahnungslos. Ich war nur ein fröhliches kleines Mädchen. Aber ich weiß es nicht.

Th.: Magst du das Kind fragen, was da ist?

Kl.: Sage es mir doch! Nein.

Th.: Frage sie, was sie braucht, damit sie sich dir anvertrauen kann oder dir zeigen kann.

Kl.: Einfach nicht mehr atmen. Also irgendwie spinne ich hier. Ich will hier raus. Das ist mir hier jetzt nichts.

Th.: Spüre mal, wie es dem Kind geht, wenn du das so sagst.

Kl.: Ich glaube, du willst auch raus.

Th.: Sage es ihr mal direkt.

Kl.: Ja, aber nicht eher, bis die Wahrheit da ist, sagt das Kind.

Th.: Spüre, was sie braucht, damit sie dir die Wahrheit zeigen kann. Frage sie direkt.

Kl.: Was brauchst du, damit du mir die Wahrheit zeigen kannst? Also Glauben braucht das Kind, dass ihr geglaubt wird.

Th.: Frage sie doch mal, wer ihr glauben soll und um was es geht.

Kl.: (zu Therapeut) Ich will das hier jetzt abbrechen!

Th.: Frage das Kind, ob es einverstanden ist.

Kl.: Sie sagt nichts.

Th.: Schaue, ob sie mit dem Kopf nickt oder ob sie den Kopf schüttelt.

Kl.: Nein, sie ist nicht einverstanden. Sie guckt so traurig, sagt nichts. Sie denkt nur, das habe ich nicht verdient, dass du jetzt gehen willst. Aber ich habe so Angst.

Th.: Spüre, ob und wen du brauchst, der dir helfen kann.

Die Kl. wird angeregt, sich Unterstützung zu holen, damit sie sich der Situation stellen kann.

Kl.: Ich weiß gar nicht, was ich mir da angucken soll. Ich will das nicht.

Th.: Sage es der Kleinen.

Kl.: Ich will das nicht! Ja dann.. Ich muss mich entscheiden.

Th.: Spüre mal: das Kind will dir zeigen, wo es seine Fröhlichkeit und Lebendigkeit verloren hat. Und dazu braucht es dich. Spüre, ob du bereit bist.

Kl.: Nein!

Th.: Sage es ihm direkt.

Kl.: Wir gucken uns das ein andermal an, ja bitte. Ich kann jetzt nicht. Es bleibt alles so, wie es ist.

Die Klientin wirkt sehr verzweifelt. Der Druck, der durch die Zwickmühle des Hinschauens/Wegschauens entstanden ist, wird von der Klientin immer stärker wahrgenommen.

Th.: Spüre, ob es für das Kind in Ordnung ist.

Kl.: Ja, das ist halt gefangen. Das möchte schon wieder raus. Vielleicht kann ich die schwarzen Männer so auseinander ziehen, dass sie einen Schlitz hat, durch den sie weglaufen kann, wie ein Zaun, den ich auseinander ziehe.

Th.: Magst du das mal machen?

Kl.: Ja, das kann ich machen. ... Da hat was gestochen... damit ich spüre, dass ich noch am Leben bin. Dass ich merke, dass ich noch lebe. Deshalb hat es gestochen. Mir ist alles eingeschlafen. Ich habe Schmerzen am ganzen Körper. Überall von Arm bis Fuß... Ja, das ist richtig so, der Schmerz will das so.

Th.: Lasse den Schmerz doch mal als Gestalt auftauchen und frage ihn mal, warum er das will?

Der Klientin wird durch diesen Vorschlag die Möglichkeit gegeben, mit dem Schmerz in direkten Kontakt zu treten, d.h. ihm direkt „ins Auge zu blicken“, um die dahinter liegende Situation zu erhellen.

Kl.: Das ist ja hart. Der Schmerz erscheint als kleiner Gnom. Er sagt, er sei da, damit ich spüre, dass ich lebendig bin. Auf den Schmerz reagiere ich ja irgendwie. Aber du bist mir lästig Schmerz, du hinderst mich.

Th.: Spüre mal, an was dich der Schmerz hindert oder lasse dir von ihm mal eine Situation zeigen, in der er entstanden ist.

Der Th. nimmt immer den letzten Impuls der Kl. auf. Er gibt ihr wieder zwei Möglichkeiten des Handelns an die Hand. Ihr bleibt immer die Wahl, einen dieser Vorschläge aufzugreifen oder ihren eigenen Impuls umzusetzen.

Kl.: Ich sehe jetzt gerade ein Feld. Das ist voll mit Leichen. Da hat der Schmerz mich gerade hin geschickt... Ich sehe die Großmutter.

Die „reale“ Großmutter der Kl. ist viele Jahre vor ihrer Geburt verstorben. Die innere Weisheit der Klientin führt sie jetzt zu dem Energiebild der Großmutter.

Th.: Wie schaut die Großmutter aus? Magst du ihr mal sagen, dass du sie siehst?

Kl.: Ich sehe dich!

Th.: Wie geht es der Großmutter, wenn du ihr das sagst?

Kl.: Sie ist zufrieden. Sie ist zufrieden mit mir.

Th.: Sage es ihr mal direkt und nimm das mal wahr.

Kl.: Ja, das ist so friedlich. Kann ich da nicht auch hin? Kann ich?

Th.: Schaue, wie die Großmutter reagiert, wenn du sagst, dass du da auch hin möchtest.

Kl.: Sie freut sich, dass ich näher komme. Aber dann ist Stop. Nur bis dahin.

Th.: Wie ist das für dich, dass da Stop ist?

Kl.: Ich will halt hin. Aber sie sagt, du darfst nicht weiter kommen. Du musst leben. Das verstehe ich nicht.

Der Wunsch der Kl. bzw. des inneren Kindes, aus dem Leben zu treten, wird deutlich. Sie hat diesen in einer Situation, die sie momentan noch nicht bereit ist anzuschauen, verinnerlicht.

Th.: Sage es ihr, dass du das nicht verstehst.

Kl.: Das verstehe ich nicht. Ich will doch zu dir. Du bist eine ganz Liebe.

Th.: Magst du sie mal fragen, ob sie eine Botschaft für dich hat?

Die Kl. wird angeregt, ihrem Energiebild Großmutter Gehör zu verschaffen.

Kl.: Ja, ich muss die Kleine retten. Gehe zu der Kleinen hin und rette sie! Du musst leben! Ich vergesse dich nie, niemals. Die Großmutter hat mich in ihrem Herzen.

Th.: Ja, sage ihr mal: du hast mich in deinem Herzen und nimm es mal wahr.

Die Klientin ist tief bewegt von dieser Begegnung. Musik wird eingespielt, um die Klientin beim Aufnehmen und Verankern dieses Gefühls zu unterstützen.

Kl.: Ich habe Angst, dass – wenn ich mich bewege – das Gefühl geht, dass Großmutter mich im Herzen hat.

Th.: Frage sie doch mal, wie du immer wieder erkennen kannst, dass sie dich in ihrem Herzen hat.

Kl.: Zeigst du es mir auch, wenn ich mich bewege?
Überall merke ich das. Sie ist auch in meinem Herzen. Ich spüre sie durch den Wind, das Gras, das Feld. Sie hat mich an der Hand. Mein Körper ist ganz warm. (Klientin ist sehr bewegt)

Th.: Ja, zeige ihr, dass du berührt bist.

Kl.: Die Oma gibt mir Kraft.

Th.: Wo in deinem Körper kannst du diese Kraft spüren?

Kl.: Jetzt sind die anderen auch da.

Th.: Wer ist noch da?

Kl.: Ich weiß nicht, aber sie sind alle da. Die Großmutter steht auf dem Feld und alle anderen stehen dahinter. *(Die Klientin ist tief erschüttert)*

Th.: Wie ist das für dich, dass alle da sind?

Kl.: Die sind alle für mich da. Da ist auch die Monika, die schon so lange tot ist. Die steht auch da. Die lachen mir alle zu.

Th.: Möchten sie dir etwas mitteilen?

Kl.: Ja... Geh! Aber wohin denn?

Th.: Frage sie direkt. Sie sollen es dir zeigen.

Kl.: Die Großmutter sagt: wenn du erst die Kleine rettetest, ist schon viel gewonnen.

Th.: Magst du die Großmutter fragen, ob sie eine Idee hat, wie du die Kleine retten kannst?

Kl.: Sie geht mit mir in meinem Herzen.

Th.: Bist du bereit, mit ihr im Herzen zu gehen?

Kl.: Ja, ich gehe einfach. Die Kleine ist schon ganz voller Erwartung, dass ich jetzt komme. Es ist auch schon ganz schön spät.

Th.: Und spüre noch einmal ganz bewusst die Kraft deiner Großmutter im Herzen. Zeige der Kleinen deine Kraft.

Der Th. unterstützt die Kl., ihrem Impuls zu folgen, in dem er ihr nochmals die Kraft, die sie durch das Energiebild Großmutter erhält, bewusst macht.

Kl.: Ja! Ja, ich hole dich da raus.

Th.: Wie geht es der Kleinen, wenn du das sagst?

Kl.: Sie freut sich. Sie lacht und sagt: endlich geht's wieder los.

Th.: Ja, schau mal, wie lange sie auf dich gewartet hat.

Kl.: Es tut mir so leid. Ich hole dich da raus.

Th.: Ja, schau mal, wie du das machen kannst. Oder lasse es dir von der Großmutter zeigen.

Kl.: Mein Herz wird immer schwerer, es bitzelt. Wenn ich das spüre, bin ich nicht stark.

Das Muster der Kl., durch Körpersymptome der Begegnung mit ihrem inneren Kind auszuweichen, zeigt sich noch einmal. Sie hat jetzt jedoch eine Möglichkeit gefunden, diese Hürde zu meistern, indem sie sich die Kraft der Großmutter nochmals bewusst macht:

Ich muß die Großmutter noch mal sehen... Sie ist da und macht mir Mut und die Monika sagt: komm, gehe hin! ... Ich reiße jetzt die schwarzen Gestalten auseinander...

(Die Klientin drückt das Auseinanderreißen durch starke Bewegungen der Arme aus.)

Ich habe die Kleine. Sie freut sich. Ja, das war gut, das war im letzten Moment.

Th.: Magst du sie in den Arm nehmen?

Kl.: Ja, ich habe sie (Th. legt ihr eine zusammen gerollte Decke in den Arm, die Klientin hält sie fest im Arm und weint). Ich habe dich gerettet (Klientin ist tief erschüttert und weint wieder). Die Kleine freut sich so.

Th.: Ja, lass dich berühren von ihrer Freude.

Der Th. spielt eine sanfte Musik ein und gibt der Kl. Zeit, das Gefühl der Freude und der Verbundenheit mit ihrem inneren Kind in sich aufzunehmen.

Kl.: Mein ganzes Gesicht bitzelt.

Th.: Spüre mal, was da bitzelt.

Kl.: Das Leben. Schau mal Großmutter und Monika, ich bin da, ICH LEBE!

Die Sehnsucht der Klientin, aus dem Leben zu treten, hat sich gewandelt. Durch die Integration des inneren Kindes kann sich die Lebendigkeit jetzt ausdrücken. Dies teilt sie auch – tief bewegt – der Großmutter und Monika mit.

Die Kleine fühlt sich so wohl bei mir, ist so geborgen. Sie hat keine Angst. Alles ist gut, ich habe dich befreit mit der Großmutter. Ich behalte dich.

Th.: Wie geht es der Kleinen, wenn du das zu ihr sagst?

Kl.: Du strahlst so viel Fröhlichkeit aus... Aber vielleicht will ich sie doch nicht mitnehmen. Sie ist mir so schwer auf meinem Bauch.

Th.: Du kannst sie ja mal fragen, ob sie in deinem Körper einen Platz findet oder sage ihr mal, dass sie dir zu schwer ist. Vielleicht hat sie eine Idee?

Kl.: Weißt du, was sie sagt? Ich gehe in deine Füße und immer, wenn du gehst, dann bin ich da. Das ist doch ganz einfach. Genial! Bei jedem Schritt bin ich bei dir (lacht).

Th.: Ja, und spüre die Fröhlichkeit, sie ist auch ein Teil von der Kleinen.

Kl.: Ja, das gefällt mir (lacht). Jetzt lacht auch die Großmutter und die Monika. Das ist so gut. Es ist alles gut. Ich wusste, dass Monika schon lange bei mir ist. Das ist komisch. Ich wusste das. Es ist gut so. Ja, jetzt können wir gehen.

Th.: Die Kleine hat ja vorhin gesagt, dass sie nicht eher gehen will, bis sie dir die Wahrheit gezeigt hat. Magst du sie mal fragen, ob sie dir jetzt was zeigen oder sagen möchte?
Die Situation, die in dem Kind den Wunsch ausgelöst hat, aus dem Leben zu treten, ist noch nicht angeschaut. Der Th. regt die Kl. daher an, das Kind diesbezügl. anzusprechen.

Kl.: Ja, die Kleine will mir noch was zeigen. Aber das machen wir ein andermal.

Th.: Ist die Kleine damit einverstanden? (Klientin nickt) Magst du dich dann mit ihr verabreden, dass sie dir das nächste mal ihre Wahrheit zeigt? Und frage die Kleine, ob das für sie o.k. ist.

Der Th. macht den Vorschlag, eine Verabredung zu treffen, da der Konflikt des Kindes, der in ihm den Wunsch des Aus-dem-Leben-tretens ausgelöst hat, noch anzuschauen und aufzulösen ist.

Kl.: ja, sie ist damit einverstanden, dass wir uns das das nächste Mal anschauen.

Th.: Magst du deine Eltern, Susanne oder Thomas oder den Gnom jetzt noch dazu holen.

Kl.: Nein, die schauen aus der Ferne zu, das ist in Ordnung.

Th.: Möchte dir noch jemand etwas mitteilen oder möchtest du noch etwas sagen?

Der Th. ruft alle „Beteiligten“ noch einmal auf, damit evtl. noch Unausgesprochenes Raum erhält, sich auszudrücken.

Kl.: Nein, das ist jetzt o.k. so.

Th.: Ja, dann spüre jetzt noch einmal in deinen Körper, in dein Herz, deine Beine und den Rücken. Wie fühlt es sich jetzt an?

Der Th. kann durch das Abfragen der körperlichen Verfassung prüfen, ob die Sitzung „rund“ ist.

Kl.: Mein Herz ist ganz warm. Ich fühle mich ganz entspannt.

Th.: Dann schau mal, wo es dich und die Kleine jetzt hinzieht und ob du noch jemanden mitnehmen möchtest. Sucht euch einen schönen Ort aus, an dem ihr euch ausruhen könnt.

Kl.: Ich gehe ... Wo gehe ich hin? Ich gehe auf jeden Fall dahin, wo Leben ist. Ich gehe auf eine Insel, da sind viele Leute da. Ich genieße das Leben. Ich gehe ins Wasser und spüre durch das Wasser die Kraft der Großmutter und ich spüre durch die Fröhlichkeit und die Energie in meinen Füßen die Kleine.

Th.: Ja, nimm dir die Zeit, das alles in dir zu spüren. Ich lasse dich jetzt einige Minuten allein, damit du das in Ruhe genießen und in dich aufnehmen kannst.

Anmerkung:

Es geht in der Synergetik-Therapie darum, dass der Klient wieder Kontakt zu seinem inneren Kind aufnimmt, damit er Zugang zu dessen Gefühlen bekommt. Das Kind zeigt dem Klienten immer die Situationen der Kindheit auf, in der Verletzungen entstanden sind und die in seinem jetzigen Leben zu Störungen oder Krankheiten geführt haben. Dieser kann die Situation dann noch einmal durchleben und sie gemeinsam mit seinem Kind verändern.

Der Klientin, deren Sitzung hier aufgezeichnet wurde, war es in der folgenden Sitzung möglich, diese Situation aufzusuchen und aufzulösen. Den dazu notwendigen ersten Schritt hat sie in dieser Sitzung getan.